

## Activités Hiver 2022

ADMI-Montréal offre des activités spécialisées pour les personnes ayant une déficience intellectuelle légère à moyenne sans problèmes de comportement grave.

Vous avez des questions ? N'hésitez surtout pas à nous contacter au 514-527-7671

Site internet : [admi-montreal.org](http://admi-montreal.org) Courriel : [info@admi-montreal.org](mailto:info@admi-montreal.org)

**Jusqu'à ce que nous ayons de nouvelles consignes de la Direction de la Santé Publique, toutes les activités de la session d'hiver-printemps seront faites virtuellement, en ligne sur la plateforme Zoom.**

**Nous vous informerons aussitôt que nous pourrons offrir des activités en présence.**

### Inscriptions

Retourner le formulaire d'inscription *complété par courriel* à :

***info@admi-montreal.org***

**Informations nécessaires :** Adresse complète du participant - # de téléphone du participant et adresse courriel.

Si vous désirez plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec Julie Archambault au 514-527-7671.

#### Jeux variés

Venez jouer à des jeux de société, en ligne. Même sans être dans la même salle, vous pourrez vous amuser en groupe.

Lors de cet atelier, vous jouerez à des jeux tels que : mémoire, bingo, inventer une histoire, mimes et bien d'autres.

Venez vous amuser et rire avec nous.

Mardis de 18 h à 19 h

Du 25 janvier jusqu'à date indéterminée

**5 \$/par mardi d'activité**

**Plateforme : Zoom**



#### Bricolage

Venez faire des œuvres qui sauront développer votre créativité et vos habiletés manuelles avec nous.

**Matériel nécessaire :** Papier de construction, ciseaux, colle, crayons de couleur, peinture, pinceaux, etc. Si du matériel différent est nécessaire une liste vous sera envoyée au préalable.

Plaisir assuré.

**Les parents sont les bienvenues à cette activité.**

Mercredis de 18 h à 19 h

Du 26 janvier jusqu'à date indéterminée

**5 \$/ mercredi d'activité**



En partenariat avec



## Je bouge!

En cette période de confinement, il est très important de continuer à bouger afin de prendre de soin de votre santé.

L'atelier est composé d'une période d'aérobic modérée incluant des exercices de musculation adapté aux besoins des activités de la vie quotidienne. Les exercices pourront être faits sur chaise ou debout selon les capacités de chaque participant.

**Les parents sont les bienvenues à cette activité.**

Vendredis de 18 h à 19 h

Du 28 janvier au 29 avril 2022 (14 semaines)

**75 \$**

**Plateforme : Zoom**

## Loisirs

Activités variées, jeux, exercices, quizz, bricolage, un peu de tout pour s'amuser entre amis.

**Les parents sont les bienvenues à cette activité.**

Samedis de 11 h à midi

Du 29 janvier jusqu'à date indéterminée

**5 \$/par samedi d'activité**

**Plateforme : Zoom**

**Matériel nécessaire :** : Selon l'activité prévue, papier de construction, ciseaux, colle, crayons de couleur, peinture, pinceaux, etc. Si du matériel différent est nécessaire une liste vous sera envoyée au préalable.

## Atelier de cuisine virtuel

Lors de cet atelier, nous préparons des recettes simples et délicieuses qui pourront être dégustées par toute la famille.

Du matériel de cuisine de base (planche à découper, couteau, cuillère, chaudron...) sera nécessaire.

**L'aide d'un parent pourrait être nécessaire pour cette activité.**

Dimanches de 11 h à midi

Du 30 janvier jusqu'à date indéterminée

**5 \$/par dimanche d'activité**

**Plateforme : Zoom**